

COMO APLICAR OS JOGOS PARALÍMPICOS EM SALA DE AULA?

Adaptar esportes paralímpicos para a sala de aula é uma ótima maneira de promover a inclusão, o respeito e a empatia. A ideia é fazer com que os alunos se coloquem no lugar de um atleta paralímpico, entendendo os desafios e as habilidades necessárias para cada esporte.

BOCHA PARALÍMPICA

A bocha paralímpica é um esporte de precisão que pode ser facilmente adaptado para a sala de aula.

Como jogar:

- Forme equipes de 2 ou 3 alunos. Cada equipe recebe bolas de uma cor diferente (pode ser bolas de tênis ou de borracha).
- Defina o "jack", que é a bola branca ou a menor de todas (pode ser uma bolinha de gude).
- O objetivo é arremessar as bolas da sua equipe o mais perto possível do "jack".
- Para simular a bocha paralímpica, os jogadores devem estar sentados no chão ou em uma cadeira.
- É proibido jogar as bolas com os pés ou ficar de pé para ter mais impulso.

VOLEIBOL SENTADO

O voleibol sentado é um esporte que pode ser praticado por qualquer pessoa, com a regra de que o jogador deve estar sempre sentado.

Como jogar:

- Divida a turma em duas equipes.
- Use uma rede baixa (pode ser uma corda ou um elástico esticado entre duas cadeiras). A altura ideal é cerca de 1,15 metros para os homens e 1,05 para as mulheres. Para a sala de aula, adapte à altura para que a rede fique bem esticada entre as cadeiras.
- Os jogadores devem estar sempre sentados no chão, no lugar onde as pernas seriam usadas para correr e pular.
- Para sacar, os jogadores devem estar com as nádegas ou o tronco tocando o chão.
- O objetivo é passar a bola por cima da rede e fazer com que ela toque o chão da quadra adversária.
- A cada vez que uma equipe fizer um ponto, eles devem girar, assim todos os alunos terão a chance de sacar.

ATLETISMO PARALÍMPICO

No atletismo paralímpico, há provas de corrida, salto e arremesso para atletas com diferentes deficiências.

Corrida com guia:

- Forme duplas de alunos. Um deles será o atleta, e o outro, o guia.
- O atleta deve fechar os olhos ou usar uma venda.

- O guia usa sua voz para orientar o atleta, dando instruções como: "vire à esquerda", "acelere", "diminua" e "há um obstáculo à sua frente".
- O objetivo é completar um percurso definido em sala de aula (ou em uma quadra) usando apenas a orientação do guia.
- Ao final da atividade, os alunos podem inverter os papéis.

Arremesso de peso sentado:

- Os alunos devem estar sentados no chão com as pernas esticadas.
- Use uma bola de meia ou uma bolinha de papel.
- O objetivo é arremessar a bola o mais longe possível usando apenas a força do tronco e dos braços, sem se levantar ou usar as pernas.

Corrida com um pé só:

- Escolha uma área segura e sem obstáculos, como um corredor ou um pátio.
- Cada aluno deve ficar com um pé apoiado no chão e com o outro pé segurando o cabo de vassoura ou o objeto que servirá de prótese.
- O aluno deve se mover pelo percurso usando apenas um pé, apoiando a "prótese" no chão para ajudar no equilíbrio, como se fosse um terceiro ponto de apoio. É proibido usar a perna que está segurando o cabo de vassoura para dar impulso. O aluno deve se deslocar usando a força do corpo e do pé que está no chão.
- Desafie a turma: Os alunos podem fazer uma competição de quem chega ao final do percurso mais rápido, sem se desequilibrar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Adapte as regras: Lembre-se que o objetivo é fazer com que os alunos experimentem a diversidade, então adapte as regras para que todos possam participar.
- Converse com a turma: Antes de começar, explique o que é o esporte paralímpico e qual é a importância da inclusão.
- Reflexão: No final, converse com os alunos sobre como se sentiram ao jogar. Foi difícil? Qual foi o maior desafio? Eles conseguem imaginar como é ser um atleta paralímpico?